سلسلة : أجسامنا

أنواع الطعام وفوائده

دكتور / حسن عبد الله الشرقاوى

مكتبة الإيمان ـ للنشر والتوزيع

المنصورة ت/ ٢٢٥٧٨٨٢

الطبعة الأولى

١٤٢٧هـ - ٢٠٠٦م

رقم الإيداع : ٩٤٧٢ / ٢٠٠٦
الترقيم الدولي : ٧ - ٢٩ - ٢٩٠ / ٩٧٧

أنواع الطعام وفوائده

أجسامنا هبة من الله .. منحنا إياها لتخدمنا . ولذا فمن واجبنا نحوها أن نرعاها حق رعايتها وأن نحفظها من أى سوء يعتريها .

كما يجب علينا نحوها أن نختار لها الطعام الصحى المفيد. وأن نبتعد بها عن كل ما يسبب لها المشاكل الناتجة سواء عن طريق تناول غذاء ملوث، أو الإفراط فى أطعمة بعينها ، أو حتى الإقلال من أغذيه مفيدة مما قد يتسبب فى أمراض سوء التغذية .

ولأن (نوران) بنت محبة للعلم والمعرفه فقد كانت دائمة الاطلاع فى غير كتب المدرسة . وكانت تستعين بأبيها وأحيانًا أمها فى شرح ما يصعب عليها فهمه أو تلخيصه .

ذات يوم .. جاءت (نوران) تحمل فى يدها كتاب عن الغذاء وقد استعارته من مكتبه المدينة .

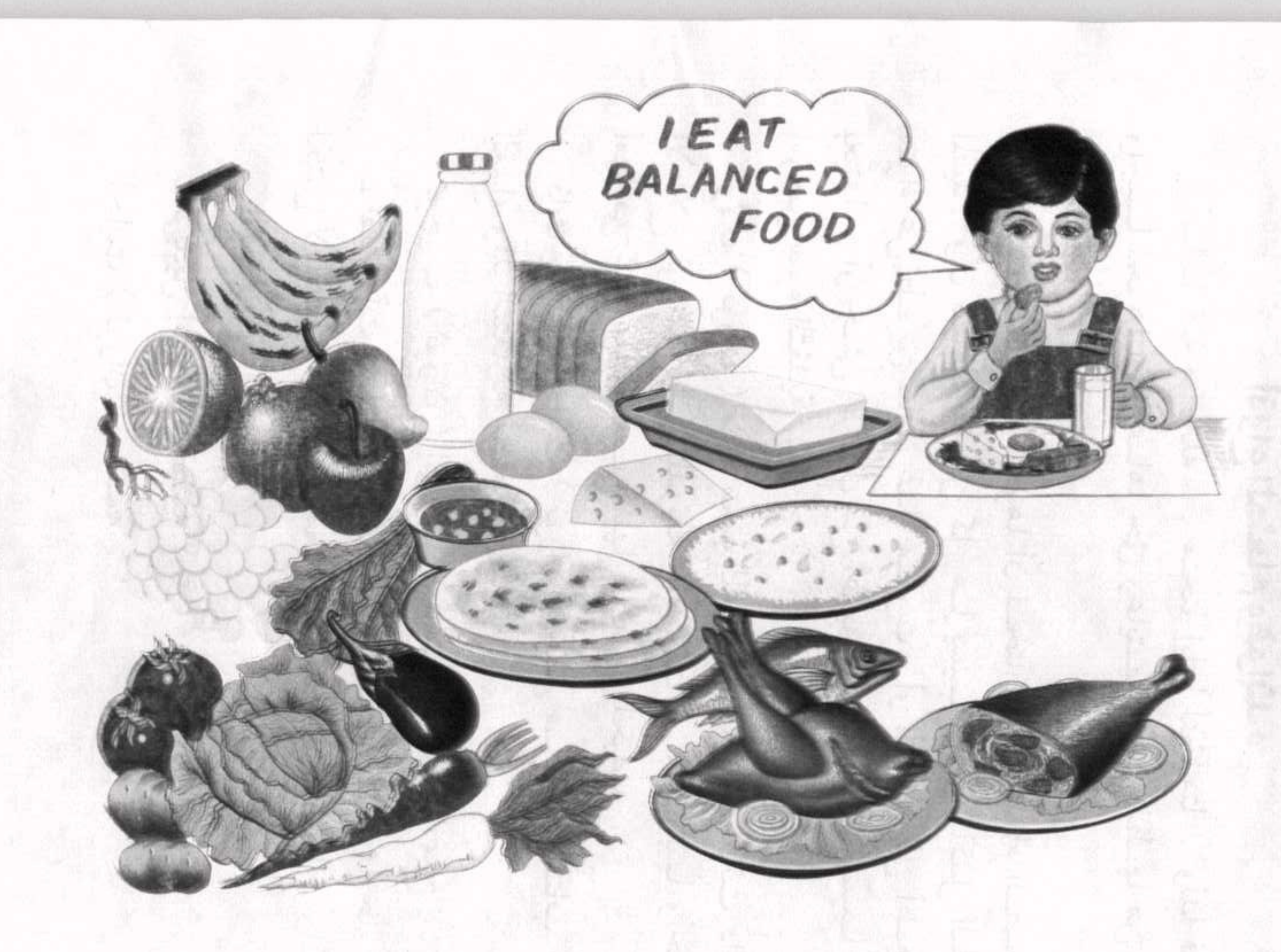
توجهت (نوران) إلى أبيها وقالت له بأدب واضح :

ـ لقد قرأت هذا الكتاب يا أبى ، وأفهم كثيرًا مما جاء فيه لكننى لا أستطيع أن أجمع معلوماته جملة واحدة !!

سألها الأب :

ـ تريدين إذن أن تلخصيه ؟

أجابت (نوران) مبتسمة :



أنواع من الأغذية النباتية والحيوانية المتوازنه

ـ نعم يا أبى إذا كان وقتك يسمح !

ابتسم الأب ومسح على شعر ابنته ثم قال :

ـ اجلسى يا حلوتى لأساعدك فى ذلك الأمر .

هنالك دخل أخوها (نديم) مسرعًا وسأل :

ـ ماذا تفعـلان . . أتحكى لها يا أبـى وحدها بينمـا كنت ألعب على الكمبيوتر ؟!

قالت (نوران) :

ـ اهدأ يـا (نديم) فلـم يحكـى لى أبى قـصة ، ولكـنه سيشرح لى موضوعًا قرأته . .

صاح (نديم) :

ـ أنتِ تحبِ القراءة فى الإجازة كما فى الدراسة !!

سألَت (نوراَن) :

ـ أليس أفضل من اللعب ؟؟

علق (نديم) قائلاً :

ـ ولكن اللـعب مهم حتى عـندما تجىء الدراسة نـستذكر دروسنا باهتمام.

عندئذ صاح الأب قائلاً :.

ـ اسمعا أيها المجادلان . . سأحدثـكما اليوم عن موضوع غايه فى الأهمية . وهو موضوع الكتاب الذى تحمله (نوران) فى يدها ، وهو عن « أنواع الطعام وفوائده » .

أسرع (نديم) قائلاً :

ـ ها يا أبى قل لنا عن الطعام الشهى شيئًا !!

ابتسم الأب ثم أخذ يقول :

ـ لا بد لنا يـا أبنائى أن نعرف جـيدًا أننا لا نأكل الـطعام لنسد به جوعنـا أو لنتلذذ به وحسب . ولكننا نـتناول الطعام لأهميـته القصوى فى حـياتنا . . فهـو الذى يبنى لنـا خلايا الجسم فننمو ونكبر . وهو الذى يمد أجـسامنا بالطاقة فنتحرك ونعمل وننشط ونتريـض ونلعب ونذهب ونجىء . وهو الذى أيضًا يحمى أجسامنا ـ بما يحتويه من مواد مفيدة ـ من أمراض كثيرة سـوف يأتى الحديث عنها تـفصيلاً بعد قلـيل إذن فهذه هى الفوائد العامة للغذاء .

علقت (نوران) سائلة :

ـ هناك إذن فوائد خاصة يا أبى ؟

أجاب الأب قائلاً :

ـ بالطبع ، والفوائد الخاصة هى التى يؤديها كل صنف من أصناف الغذاء على حدة، ولذا فلا بد لنا أن نقسم الغذاء إلى أنواع . وهى كالتالى: المواد الكربوهـيدراتية ـ المواد البروتينية ـ المواد الدهنية ـ الأملاح المعدنية ـ الفيتامينات ـ الماء .

طلب (نديم) بأدب فقال :

ـ حدثنا يا أبى عن كل نوع من هذه الأنواع .

قال الأب :

- بالطبع سأفعل يا (نديم) . . فالمواد الكربوهيدراتية يا ولدى تتكون هى الأخرى من السكريات والنشويات وكما هو معلوم فإن النشويات تتحول إلى سكريات أصغر أثناء عملية هضم الغذاء . وتتوفر السكريات فى قصب السكر والعسل بنوعيه والحلويات والعصائر المختلفة . أما النشويات فتتواجد فى الذرة بأنواعه ومن ثم الدقيق والخبز والمكرونة والأرز والبطاطس والبطاطا والجدير بالذكر أن النشويات بعدما تهضم تتحول إلى سكريات بسيطة . والمواد البروتينية تتكون أساسًا مما يعرف بالأحماض الأمينية والتى تعتبر بمثابة قوالب الطوب فى بناء المادة البروتينية . وجسم الإنسان - فى الحقيقة - يحتاج إلى البروتين بشكل ضرورى لأنه يدخل فى تكوين الشعر والأظافر وكل شىء تقريبًا .

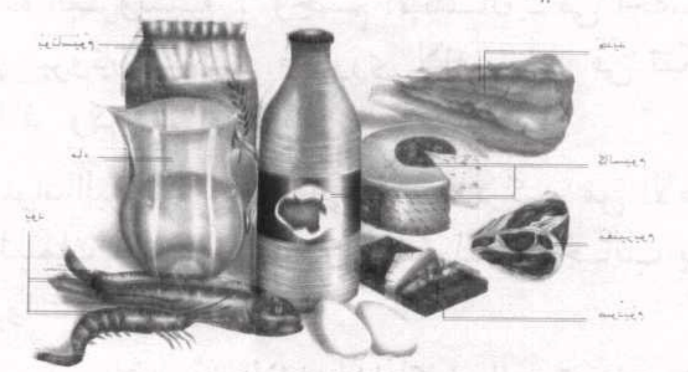
وتتوفر المواد البروتينية يا أحبائى فى عدد كبير من الأطعمة كاللحم والسمك والبيض واللبن والبقوليات بجانب بعض أنواع الخضروات .

والمدهش فى الأمر أن الإنسان يأكل البروتينات على شكلها الحيوانى أو النباتى ثم تكسرها أجهزة الجسم الهاضمة إلى أحماض أمينية مرة أخرى . وعندما تمتص الأخيرة يعاود الجسم بناء البروتين مرة ثانية منها داخل الخلايا فينتج لنا شعرًا أو ظافرًا أو حتى خلايا جديدة . . إلخ .

سأل (نديم) :

- ما هى البقوليات يا أبى ؟

أجاب الأب :



ـ البقوليات هى الأنواع النباتية الغنية بالبروتين كالفول والعدس واللوبيا والفاصوليا .

والمواد الدهنية هى ثالث المواد الغذائية المطلوبة للجسم والمتوفر فى الغذاء على أية حال . فنجدها يا أبنائى فى اللحوم بأنواعها وفى شتى أنواع الزبد والمسلى والزيوت . وتتكون المواد الدهنية من الأحماض الدهنية والتى تعتبر بمثابة قوالب الطوب اللازمة لبنائها . وعندما يقوم الجسم بتكسير المواد الدهنية فإنها تعود مرة أخرى إلى أحماض دهنية يستفيد منها الجسم فى عدة أنشطة داخلية على رأسها التفاعلات الكيميائية التى تتم بداخل الخلايا .

صمت الأب برهه ثم قال :

ـ والآن جاء دور الأملاح المعدنية أو ما تسمى بالمعادن . .

(نديم) :

ـ أو نأكل المعادن يا أبى ؟؟!

ضحك الأب وقال :

ـ ليس بالطبع كما تظن يا (نديم) . ولكن المعادن أو الأملاح المعدنية ما هى إلا عناصر ومواد كيميائية تذوب فى الماء وتتواجد فى الأغذية بنسب مختلفة . ومنها بعض العناصر التى لا غنى لجسم الإنسان عنها وذلك من أجل النمو وتنظيم كل وظائف الأعضاء . فمثلاً نحتاج إلى الكالسيوم والماغنيسيوم والفوسفات لبناء عظامنا وأسناننا ، كما نحتاج بالإضافة إليهم إلى الصوديوم والكلوريد لتكوين

بلازما الدم وسوائل الجسم .

سأل (نديم) مازحًا :

- أو لا نحتاج إلى الحديد يا أبى ؟

أجاب الأب :

- بلى . . نحتاجه أيها المشاغب . فهو ضرورى لتكوين صبغة الهيموجلوبين الموجودة فى كريات الدم الحمراء والتى وظيفتها حمل الأكسجين فى الدم .

سألت (نوران) :

- وكيف نحصل على هذه المعادن يا أبى ؟

أجاب الأب قائلاً :

- تكثر الأملاح المعدنية يا بنيتى فى منتجات الألبان بأنواعها. كما تتواجد بالخضروات . ناهيكما عن ملح الطعام الذى يضاف إلى الأطعمة لتحسين مذاقها وهو مكون من الصوديوم والكلوريد ولذا يسمى . . . أسرعت (نوران) مجيبة :

- كلوريد الصوديوم . .

قال الأب :

- أحسنت يا (نوران) . . والآن أتى الدور فى الحديث عن الفيتامينات . . فما هى ؟

صاح (نديم) قائلاً :

- ما هى ؟؟

ضحك الأب ثم أخذ يقول :

ـ الفيتامينات ـ يا أبنائى ـ مواد طبيعية تتواجد فى الأغذية والنباتات المختلفة ، ووظيفتها هامة جدًا إذ بدونها يهزل الجسم ويقل النشاط ويضعف البنيان العام للإنسان !!

ويمكن تشبيه الفيتامينات ـ كما قال العلماء ـ بالشحم الذى يوضع لتروس الماكينة لكى تدور بشكل سليم .

سألت (نوران) :

ـ كيف يا أبى ؟

أجاب الأب قائلاً :

ـ يحتاج الإنسان إلى الفيتامينات لتنظيم كيمياء جسمه ومساعدة الإنزيمات فى عملها . وللعلم فإن جسم الإنسان يحتاج إلى كمية ضئيلة جدًا من الفيتامينات على مدار العام لا تزيد عن ملئ ملعقة طعام !!

صاح (نديم) و (نوران) : يااااه !!

صمت الأب برهة فسأله (نديم) مسرعًا :

ـ وفى أى الأغذية تتواجد الفيتامينات يا أبى ؟

أجاب الأب قائلاً :

ـ بالنسبة للفيتامينات فهى تتواجد بشكل عام فى الفاكهة الطازجة والخضروات النيئة . أما إذا طبخت الأخيرة فإن جزء من محتواها من الفيتامينات يتأثر بالحرارة ويتكسر .

سألت (نوران) بحماس :

ـ ولكن متى عرف الإنسان الفيتامينات يا أبى ؟

أجاب الأب مبتسمًا :

ـ عرفت بشكل علمى فى عام ١٩١٢م على يد سير (فريدريك هوبكنز) كما أعلن العالم البولندى (كاسيمير فونك) أن الفيتامينات مواد أساسية لاستمرار حياة الإنسان !!

علق (نديم) قائلاً :

ـ إذن فالفيتامينات هذه شىء ضرورى جدًا يا أبى !!

ابتسم الأب ومسح على رأس ابنه ثم قال :

ـ لأهمية الفيتامينات يا ولدى سأقص عليك فى التو أنت وأختك قصة قصيرة . يقال : إنه منذ عدة قرون (والقرن مائة عام كما تعلمان) أن طاقم إحدى السفن قد أصيبوا بهزال شديد بحيث لم يعودوا قادرين على العمل، وظهرت عليهم أعراض مرضية خطيرة . فها هى أنوفهم تنزف دمًا وأسنانهم تضعف وربما تسقط . حدث كل هذا برغم ما كان بحوزتهم من أطعمة كثيرة كاللحم المملح والسمك المجفف والجبن والبقوليات إلى غير ذلك من أطعمة . . فماذا كان السبب ؟

أعاد (نديم) السؤال فقال :

ـ ماذا كان السبب ؟!

قال الأب :

ـ السبب ببساطة أنهم لم يحملوا معهم فاكهة ولا خضروات طازجة!!

الطعام ضرورى لنمو الإنسان

سألت (نوران) باندهاش :

ـ ولماذا يحملوا هذه بالذات ؟

ـ لأن بها فيتامينات كثيرة لا سيما فيتامين (جـ) الذى يسبب نقصه مرض (الإسقربوط) وأعراضه كما ذكرناها منذ لحظه .

علق (نديم) قائلاً :

ـ ياه . . ألهذه الدرجة هذه المواد ضرورية ؟

قال الأب :

ـ نعم . . وعدد الفيتامينات الأساسية يا أبنائى يزيد على العشرين، ولكن مع ذلك هناك فيتامين وأكثر ينشأ من مزج مجموعة من الفيتامينات معًا. أما أشهر الفيتامينات فهى فيتامين (أ) ، (ب) ، (جـ) ، (د) ، (ك).

ويوجد فيتامين (أ) فى الكبد والقشدة واللبن والبيض وزيت كبد السمك والجزر وهو ضرورى لصحة العين والرؤيا. ويوجد فيتامين (ب) فى الكبد والخميرة والبيض والبندق والحبوب (الغلال) . وهناك عدد من الفيتامينات تتبع هذا الفيتامين فهناك على سبيل المثال فيتامين ب١ ، ب٢ ، ب٦، ب١٢، والأخير ضرورى فى تكوين كرات الدم الحمراء .

ويوجد فيتامين (د) فى زيت كبد بعض الأسماك كالسردين والرنجة ، كما يوجد فى البيض . ويلعب هذا الفيتامين دور هام فى استفادة الجسم بالكالسيوم الموجود فى

الغذاء . ونقص هـذا الفيتامين يؤدى - يا أبـنائى - إلى مرض الكساح فـى الأطفال حيث تكون عـظامهم ضعيفـة معوجة. وأخيـراً فيـتامـين (ك) ويتواجـد فى كـثيـر من الخـضروات الخضراء.

المثير فى الأمر أن بعض الأطفال قـد يتناولون اللبن بشكل طبيعـى بل وربما بكثرة ولكنـهم يصابون رغم ذلك بـالكساح وذلك لأنهم يفتقرون إلى هذا الفيتامين .

وبعد أن انتـهينا يا أبنـائى من شرح أنواع الغـذاء وفوائده بقى أن نـذكر بعض المـعلومات الطـريفة حول هـذا الموضوع ومنها أن :

* جسم الإنسان البالغ السلـيم (أى غير المريض) يحتاج على مدار اليوم إلى :

- من ٢ إلى ٤ أرطال من الطعام .

- ١,٥ لتر من السوائل بما فيها الماء .

- ٤٢٥ قدم مكـعبًا من الـهواء منهـا ٨٥ قدم مكعـبًا من الأكسجين .

* وينتج نفس الجسم فى نفس المدة مما يلى :

- ١,٥ لتر من اللعاب فى الفم .

- ١ لتر من العرق .

- طاقة تكفى لرفع قاطرة سـكة حديد مسافة قدرها ١,٥ متر عن سطح الأرض.

* ويتخلص نفس الجسم فى نفس المدة مما يلى :

- ٢,٥ لتر من الماء عن طريق الجهاز البولى .

- ٢,٢٥ رطل من ثانى أكسيد الكربون فى الزفير .

- ما يزيد عن الأوقية من الأملاح المعدنية .

هنالك صاح (نديم) قائلاً :

- هيا بنا يـا أبى . . هيا بنا يا (نوران) فـرائحة الدجاج المشـوى تفوح من المطـبخ . . يا لروعة طـبيـخك يـا أمـى العزيزة !

ضحك الأب وابنته ثم قالت (نوران) :

- يا لك من ذواقه يا أخى !!

(تمت)